

Haga que moverse sea más fácil:

Mantenerse activo

CON DIABETES TIPO 2

Para las personas con diabetes tipo 2 y limitaciones físicas, este material las ayudará con ideas para para empezar a moverse y mantenerse en movimiento.



Importancia de la actividad física

Mover el cuerpo puede ayudar a lo siguiente:

- Mejorar el sueño y aumentar la energía para un día ocupado
- Reducir el estrés y mejorar la autoestima
- Aumentar y mantener la fuerza
- Establecer vínculos y conocer a otras personas

Actividad física y salud del corazón

Si tiene diabetes tipo 2, la actividad física ayuda a mejorar la presión arterial, los niveles de colesterol y la glucosa (azúcar en sangre).

Ideas para que la actividad física resulte más cómoda

Ponga en práctica estos consejos para empezar un plan de actividad física:

- Encuentre el momento del día en que se sienta mejor.
- Aplique una toalla caliente o una compresa caliente en las articulaciones que le duelan, o dese una ducha caliente antes de empezar a hacer ejercicio para aliviar el dolor.
- Escuche al cuerpo y cambie a períodos más cortos de actividad con más frecuencia si siente dolor o cansancio.

Objetivos de la actividad física

Toda actividad física, sin importar la cantidad, es buena para la salud. A continuación, se indican las recomendaciones actuales para adultos:

30 minutos

de actividad aeróbica moderada (como por ejemplo actividades en el agua o sentado) y puede ajustarse a sesiones más cortas a lo largo del día.

5 DÍAS A LA SEMANA



Actividad de fortalecimiento muscular
(uso de bandas de resistencia o pesas)

2 A 3 DÍAS A LA SEMANA

Moverse más, incluso con limitaciones, puede ser física y emocionalmente gratificante. Utilice este recurso para iniciar una conversación con su equipo de atención médica para crear un plan que funcione para usted.



Concéntrase en mantenerse activo de manera segura

Empiece despacio y aumente gradualmente el tiempo dedicado a las actividades físicas. Antes de empezar, hable con su médico/equipo de atención médica sobre las consideraciones particulares de su salud. Cuando empiece a ser más activo, tenga en cuenta estas medidas para estar seguro:

- Asegúrese de que su equipo de asistencia funcione correctamente
- Lleve un teléfono en caso de que necesite comunicarse con alguien
- Manténgase hidratado
- Cuídese los pies y lleve un calzado cómodo

Si tiene limitaciones físicas, las actividades y los ajustes que se indican a continuación pueden ayudar a facilitar el movimiento:

Tipo de actividad	Pruebe esto... Adaptar la actividad a las limitaciones físicas	En especial si tiene las siguientes afecciones	Los beneficios de las actividades adaptadas incluyen...
 Actividad aeróbica	• Ejercicios en la silla que impliquen el movimiento de grandes grupos musculares de los brazos, las piernas y el torso, tales como círculos con los brazos, estiramientos laterales y por encima de la cabeza, marcha • Actividades aeróbicas de bajo impacto, como nadar o caminar en el agua • Paseos cortos • Períodos breves de tareas domésticas	• Problemas musculares o articulares/artritis • Problemas en los nervios o en los pies • Tendencia a sentir cansancio con facilidad	• Mover los brazos y las piernas mientras está sentado hace que el corazón bombee y los pulmones trabajen de manera segura y cómoda • La capacidad para flotar reduce el estrés en los huesos, las articulaciones y los músculos • Realizar períodos breves de actividad de bajo impacto aumenta la resistencia
 Actividades de entrenamiento de fuerza	• Ejercicios en la silla con pesas de mano, bandas de resistencia, botellas de agua • Ejercicios en la piscina con equipos de resistencia al agua, como mancuernas de espuma, fideos de piscina, guantes de mano de rana	• Problemas musculares o articulares/artritis • Problemas en los nervios o en los pies	• Puede hacer esto desde la comodidad y seguridad de una silla • Es más seguro hacerlo en el agua y más cómodo. Asegúrese de utilizar los pasamanos y considere el uso de calzado antideslizante en la zona de la piscina.
 Ejercicios para mejorar el equilibrio	• Tai chi con movimientos lentos y continuos • Yoga en la silla con movimientos lentos y suaves y manteniendo las posturas durante varios segundos • Ejercicios de equilibrio con apoyo en una silla, como ponerse de pie sobre un pie	• Dolor muscular o articular/artritis • Problemas en los nervios o en los pies • Problemas de equilibrio	• Actividades más seguras que pueden modificarse y ayudan a mantener el equilibrio • Le permiten avanzar en su nivel de actividad con el tiempo • Una silla proporciona apoyo y aumenta la estabilidad durante la actividad
 Ejercicios de flexibilidad	• Yoga en la silla, moviendo, doblando y estirando el cuerpo hasta donde sea posible • Movimientos lentos de calentamiento de los músculos grandes tales como círculos y giros de brazos, giros de hombros, giros de piernas • Estiramiento y mantenimiento durante varios segundos	• Rigidez muscular o articular • Dolor o malestar	• Estos ejercicios se pueden hacer sentado, de pie o acostado para ayudar a los músculos y las articulaciones